

[Close](#)

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Alejandro Ivan Suarez

# ¿Seré yo el siguiente? El miedo de los mayores a contagiarse

26 noviembre 2020 21:18 CET

Al principio de la pandemia, una persona mayor se cayó en un supermercado cercano. Cuando llegó la ambulancia y le recomendaron ir al hospital, la mujer, entre lágrimas, pedía que le hicieran cualquier tratamiento menos llevarla a un centro sanitario.

Muchas personas mayores han dejado de realizar actividades médicas que serían necesarias por miedo a un posible contagio. Esta es una de las muchas consecuencias que tiene el miedo que la pandemia ha generado en este sector de la población, el cual tiene implicaciones en su salud y bienestar.

### El miedo, una emoción muy poco deseada

El miedo, como todas las emociones, tiene una función adaptativa. Nos coloca en una posición de defensa ante la percepción de una amenaza. También nos permite esforzarnos si tenemos miedo a hacer el ridículo en un trabajo o cuidarnos más si tenemos miedo a enfermarse.

El miedo está presente desde el nacimiento y nos ayuda a protegernos de algún peligro o buscar refugio emocional en los brazos de un amigo o pareja en busca de consuelo. Sin embargo, habitualmente se representa el miedo como el bosque oscuro en el que Hansel y Gretel se pierden, o la

### Autor



#### Montserrat Celdrán

Doctora en Psicología. Experta en Psicogerontología, Universitat de Barcelona

oscuridad y soledad que toda buena película de terror utiliza para asustarnos. El miedo es, en general, una emoción poco deseada y de la que nos queremos escapar lo antes posible.

El miedo nos puede conducir a situaciones patológicas o no adaptativas cuando interfiere en nuestras actividades sociales y personales diarias. En este caso, hablamos de las fobias o miedos específicos. Por ejemplo, a volar, a hablar en público o a coger un ascensor.

Las personas sufrimos ante estas situaciones, mostramos signos de ansiedad y estrés que condicionan nuestras rutinas diarias y nuestras relaciones sociales. El estado de alerta crónico en el que nos sume un miedo continuado afecta a nuestro sistema inmunológico y acaba afectando también a nuestra salud física.

## ¿De qué tiene miedo una persona mayor?

Hasta la aparición del coronavirus, la investigación en miedos en personas mayores se había centrado en los siguientes tres grandes temas:

- Miedo a las caídas
- Miedo a tener una demencia
- Miedo al propio proceso de envejecer

Estos tres miedos tienen algo en común: nos hablan del temor a ser dependientes, a la pérdida de la salud y a la muerte. Ahora, con la covid-19 de por medio, se amplifican estos temores, pues tiene en común ese temor a la pérdida, similar a estos tres casos más estudiados.

Pero la covid-19 tiene un aspecto que destaca frente al resto. En este caso, los hijos, nietos, etc. tenemos miedo a que una persona mayor de nuestro entorno se infecte y pueda morir debido a ello. Esto nos lleva a situaciones de sobreprotección y paternalismo, es decir, a tomar decisiones sobre la vida y salud de la propia persona mayor.

Por ejemplo, cada vez que hablamos con una persona mayor y le recomendamos que no salga o que se proteja, aumenta aun más la sensación de vulnerabilidad y miedo que siente esa persona.

El caso más claro de paternalismo se ha producido hacia las personas mayores que viven en residencias. Muchas de ellas, pese a no estar contagiadas, llevan meses sin poder salir de los centros o con las visitas de los familiares muy restringidas.

## Consecuencias del miedo a contagiarse

La evitación de lugares sanitarios de la que se hablaba al principio del texto puede ser más devastadora que la probabilidad de contagiarse en el trayecto a un hospital. Por tanto, una primera consecuencia del miedo que tienen ahora las personas mayores es desatender otras necesidades de salud y de atención primaria que pudieran necesitar.

En este ámbito de la salud cabe también destacar aquellos cuidadores de personas dependientes que posponen la decisión de ingresar a una persona altamente dependiente en un centro residencial. Postergar una decisión necesaria no solo influye en la calidad de vida de estas personas, sino también en la del propio cuidador. Este aumenta su nivel de sobrecarga emocional y física, a la vez que aumenta su sentimiento de culpa por seguir pensando en el ingreso residencial.

En segundo lugar, la persona mayor puede tender a aislarse. Si antes era una persona activa, que asistía a cursos de formación, iba al teatro o quedaba con sus amigos, todo ello ahora se esfuma y la persona queda en una situación de soledad existencial. Es decir, una soledad basada en la falta de proyectos que le causaban ilusión y que ayudarían a lidiar con el fantasma de la covid-19.

Incluso la OMS le ha dado un nombre a esta situación: **fatiga pandémica**. Por tanto, el miedo al coronavirus genera un impacto negativo en el bienestar social y psicológico de las personas mayores.

En estos casos, hay que resaltar también que muchas personas mayores solo disponen de las llamadas telefónicas como único recurso de comunicación con amigos y familiares. Esto les impide disfrutar, como hace el resto de jóvenes, de las ventajas que podría tener una videollamada y otro tipo de aplicaciones tecnológicas.

Por último, esas personas mayores sanas y activas de las que antes hablábamos explican también que es la primera vez que se han sentido vulnerables y que se han sentido señaladas por el entorno y los medios de comunicación como aquellos a los que se les debía proteger de esta enfermedad.

De nuevo, ese paternalismo de la sociedad limita que puedan tomar sus propias decisiones y, tomando siempre las medidas sanitarias establecidas, puedan continuar con sus actividades y contactos sociales más significativos.

En conclusión, debemos saber convivir con la pandemia y sus restricciones sin que afecte a otras áreas importantes de nuestra vida: la necesidad de relacionarnos, de poder sentirnos útiles y de cuidar nuestra salud y bienestar. Como sociedad debemos buscar de forma creativa fórmulas que eviten el aislamiento y la soledad de las personas mayores y que les permitan poder seguir manteniendo su salud y calidad de vida el máximo tiempo posible.

[salud mental](#)[personas mayores](#)[coronavirus](#)[COVID-19](#)[aislamiento](#)[confinamiento](#)[residencias de ancianos](#)